

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PADA PESERTA  
SANGGAR SENAM “ONO AEROBIC” DI SALATIGA**



**SKRIPSI**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

**Disusun Oleh :**

**ANGGUN PRATIWI**

**J120141075**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN PADA PESERTA  
SANGGAR SENAM “ONO AEROBIC” DI SALATIGA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

jurusan Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan Oleh

Anggun Pratiwi

J120141075

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Wahyuni, S. Fis, M. Kes**

**Dwi Kurniawati, Sst. Ft, M. Kes**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP**  
**PENURUNAN BERAT BADAN PADA PESERTA**  
**SANGGAR SENAM “ONO AEROBIC” DI SALATIGA**

Disusun oleh:

**ANGGUN PRATIWI**

**J120141075**

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 15 Oktober 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Tim Penguji Skripsi

Penguji I : Wahyuni, S. Fis., M. Kes

(.....)

Penguji II : Dwi Rosella, S.Fis., M. Fis

(.....)

Penguji III : Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

(.....)

Surakarta, 19 Oktober 2015

Disahkan Oleh

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Dr. Suwaji M. Kes**

**Nip 195311231983031002**

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggun Pratiwi

NIM : J120141075

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Sarjana Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat  
Badan Pada Peserta Sanggar Senam “ONO AEROBIC”  
di Salatiga

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 10 Oktober 2015

Peneliti



Anggun Pratiwi

## **MOTTO**

- ❖ “Salah satu pintu kebahagiaan terbesar adalah doa kedua orang tua. Berusahalah mendapatkan doa itu dengan berbakti kepada mereka berdua agar doa mereka menjadi benteng yang kuat yang menjagamu dari semua hal yang tidak Anda sukai.” (Dr. Aidh Al Qorni, dalam bukunya “La Tahzan”)
- ❖ “Optimislah, jangan pernah putus asa menyerah tanpa usaha. Berbaik sangkalah kepada Rabb. Dan tunggulah segala kabaikan dan keindahan dari-Nya.” (Dr. Aidh Al Qorni, dalam bukunya “La Tahzan”)
- ❖ “Bertawakallah kepada Allah, dan serahkan semua perkara kepada-Nya. Terimalah semua ketentuan-Nya dengan sepenuh hati, berlindunglah kepada-Nya, dan bergantunglah kepada-Nya, karena sesungguhnya Dia cukup sebagai pelindung.” (Dr. Aidh Al Qorni, dalam bukunya “La Tahzan”)

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan Skripsi ini kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada kita semua.
2. Nabi Muhammad SAW yang amat penyantun dan penyayang pada umatNya.
3. Kedua orang tuaku tercinta, terima kasih atas curahan kasih sayang, doa, semangat dan pengorbanannya yang tak terhingga.
4. Kakakku tersayang, Mbak Vita yang selalu memberikan doa dan dukungan moril maupun materil.
5. Adikku tersayang, Surya Nasrullah yang menjadi penyemangat dan penghibur di tengah – tengah keluarga kami.
6. Dosen Pembimbing Tugas Akhirku  
  
Ibu Wahyuni, S. Fis, M. Kes. Selaku dosen pembimbing I dan Dwi Kurniawati, Sst. Ft, M. Kes selaku pembimbing II, terima kasih sudah bantu saya selama ini, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabaran dan ibu.
7. Teman – teman AKFIS 2010 atas dukungan dan motivasi selama ini.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengambil judul “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam ONO AEROBIC di Salatiga” yang disusun guna memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Fisioterapi.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak sekali mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta,
2. Bapak Dr. Suwaji, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,
3. Ibu Isnaini Herawati S.Fis, S.Pd, M.Sc, selaku Kaprodi Jurusan Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,
4. Ibu Wahyuni, S. Fis, M. Kes. Selaku dosen pembimbing I dan Dwi Kurniawati, Sst. Ft, M. Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan arahan dan bimbingannya di sela – sela kesibukannya.
5. Dosen Pengajar Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Bapak, Ibu, Kakak dan adik-adikku yang telah memberi semangat dan doa sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan,

7. Teman – Teman Fisioterapi 2010 yang telah memberi bantuan baik moril maupun tenaga.

Harapan penulis dalam penyusunan Skripsi ini adalah semoga dapat bermanfaat bagi penulis dan dapat menambah pengetahuan dalam bidang fisioterapi dan juga bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini oleh sebab itu penulis menerima saran dan masukan yang membangun agar kedepan penulis dapat lebih baik.

Surakarta, Oktober 2015

PENULIS



## ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, 10 OKTOBER 2015

ANGGUN PRATIWI/ J120141075

**“ PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA PESERTA SANGGAR SENAM ONO AEROBIC DI SALATIGA ”**

**V Bab, 49 Halaman, 7 Tabel, 4 Gambar, 7 Lampiran**

**(Dibimbing oleh: Wahyuni, S.Fis, M.Kes dan Dwi Kurniawati, SSt.FT, M.Kes).**

**Latar Belakang:** Senam aerobik yang memerlukan oksigen membuat hydrogen dapat digunakan dalam proses  $\beta$ -oksidasi dimana lemak akan termetabolisasi menjadi energi. Deposisi lemak yang berfungsi sebagai cadangan energi terdapat pada jaringan lemak, sehingga pada senam aerobik intensitas sedang akan terjadi penurunan jaringan lemak otot dan dalam tubuh juga kadar lemak dalam darah berkurang sehingga secara otomatis menurunkan berat badan secara keseluruhan.

**Tujuan Penelitian :** mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada peserta Sanggar Senam ONO AEROBIC di Salatiga.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini merupakan *observasional*. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Sanggar Senam “Ono Aerobic“ yang bertempat di jl. Muwardi 02 Salatiga, terdapat 27 orang wanita yang berusia 30-50 tahun. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol. Dengan dosis latihan terdiri dari FITT : a) Frekuensi : 3x seminggu, b) Intensitas sedang : 70-79% dari MHR, c) Tipe : high impact aerobic d) Time: 30 menit. Pengukuran berat badan dengan timbangan berat badan. Teknik pengambilan data dilakukan dengan desain penelitian ini yaitu *post only control group design* dengan analisis data menggunakan uji Mann-Whitney.

**Hasil Penelitian:** Sesudah pemberian senam aerobik didapatkan hasil yang signifikan. Hasil uji beda pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh p-value  $(0,043) < 0,05$ , sehingga disimpulkan ada beda pengaruh antara pemberian senam aerobik dengan tanpa pemberian senam aerobik

**Kesimpulan:** Ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada peserta sanggar senam Ono Aerobic di Salatiga.

**Kata kunci:** Senam Aerobik, Penurunan Berat Badan, Aerobik Intensitas Sengah

## ABSTRACT

GRADUATE PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY  
HEALTH SCIENCE FACULTY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
MINI THESIS, 10 OCTOBER 2015

ANGGUN PRATIWI/ J120141075

**“THE EFFECT OF AEROBIC DANCE ON WEIGHT LOSS AT PARTICIPANTS GYMNASTICS STUDIO ONO AEROBIC IN SALATIGA”**

**5 Chapters, 49 Pages, 7 Tables, 4 Pictures and 7 Appendixs**

**(Consultants: Wahyuni, S.Fis, M.Kes and Dwi Kurniawati, SSt.FT, M.Kes)**

**Background:** Aerobic Gymnastics that require oxygen to make the hydrogen can be used in the  $\beta$ -oxidation process which will metabolisasi fat into energy. Deposition of fat that serves as an energy reserve contained in fat tissue, resulting in moderate-intensity aerobic exercise will decrease the muscle and fat tissue in the body fat levels in the blood is reduced so that automatically lowers the overall weight.

**Objective:** To determine the effect of aerobic exercise on weight loss in participants ONO AEROBIC Gymnastics Studio in Salatiga.

**Methods:** This study was a *observasional*. The research was conducted in Studio Gymnastics "Ono Aerobic" located at Jl. Muwardi 02 Salatiga, there are 27 women aged 30-50 years. Subjects who meet the inclusion and exclusion criteria of 20 people who were divided into 2 groups: 10 treatment group and 10 control group. With a dose of exercise consists of FITT: a) Frequency: 3x a week, b) Medium intensity: 70-79% of MHR, c) Type: high impact aerobic d) Time: 30 minutes. Measurement of weight with weight scales. Data collection techniques pre - post test the influence performed by the research design of test data analysis using Mann-Whitney test.

**Results:** Giving aerobics after obtained significant results. The influence of different test results between the treatment group and the control group was obtained p-value of  $(0,043) < 0,05$ , so it concluded no difference between giving aerobic exercise influence without giving aerobics

**Conclusion:** There is the effect of aerobic exercise on weight loss in participants Ono Aerobic gymnasium in Salatiga.

**Keywords:** Aerobic Gymnastics, Weight, Medium Intensity Aerobic.

## DAFTAR ISI

|                                | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....             | i       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....       | ii      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....        | iii     |
| HALAMAN PERNYATAAN .....       | iv      |
| HALAMAN MOTTO .....            | v       |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....      | vi      |
| KATA PENGANTAR .....           | vii     |
| ABSTRAK .....                  | ix      |
| DAFTAR ISI.....                | xi      |
| DAFTAR TABEL.....              | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....            | xiv     |
| BAB I PENDAHULUAN              |         |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....       | 4       |
| C. Tujuan Penelitian .....     | 4       |
| D. Manfaat Penelitian .....    | 4       |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA        |         |
| A. Kerangka Teori.....         | 5       |
| B. Kerangka Berfikir.....      | 26      |
| C. Kerangka Konsep .....       | 29      |
| D. Hipotesis.....              | 29      |

### BAB III METODE PENELITIAN

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 30 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian ..... | 31 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 31 |
| D. Variabel Penelitian .....         | 33 |
| E. Definisi Konseptual.....          | 33 |
| F. Definisi Operasional.....         | 34 |
| G. Jalannya Penelitian.....          | 35 |
| H. Analisa Data .....                | 37 |

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| A. Gambaran Umum Penelitian ..... | 38 |
| B. Hasil Penelitian .....         | 38 |
| C. Analisis Data .....            | 43 |
| D. Pembahasan.....                | 43 |
| E. Keterbatasan Penelitian .....  | 47 |

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 48 |
| B. Saran.....       | 48 |

### DAFTAR PUSTAKA

### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Batas Ambang IMT Indonesia .....  | 6       |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....   | 39      |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT.....  | 39      |
| Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Makanan/<br>Konsumsi Energi .....                | 40      |
| Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat<br>Aktivitas Fisik .....                        | 41      |
| Tabel 4.5 Nilai Berat Badan.....  | 41      |
| Tabel 4.6 Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) .....  | 42      |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Pengaruh Senam Aerobik pada Kelompok<br>Perlakuan dan Kelompok Kontrol ..... | 43      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Timbangan OneMed Elegance .....        | 11      |
| Gambar 2.2 Proses Metabolisme Secara Aerobik..... | 17      |
| Gambar 2.3 Kerangka Berfikir Penelitian.....      | 28      |
| Gambar 2.4 Kerangka Konsep .....                  | 29      |